

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juni 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Laurence Saas

Dreierlei vom grünen Spargel mit frittiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Spargel:

500 g grüner Spargel
1 Zitrone, Abrieb
20 g Butter
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Rest in Stücke schneiden.

Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargelspitzen 3-4 Minuten braten, bis sie Farbe, aber noch Biss haben. Mit Fleur de Sel, Zitronenabrieb und Pfeffer würzen.

Für die Spargelcreme:

Spargelabschnitte, von oben
30 g Butter
350 ml Gemüsefond
Yuzu-Salz, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen. Beiseitegelegte Spargelstücke beigegeben. Mit Yuzu-Salz und Pfeffer würzen. Kurz anschwitzen.

Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10-15 Minuten weichkochen.

Fein mixen, durch Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

Für den marinierten Spargel:

2 Stangen grüner Spargelstangen
1 Zitrone, Abrieb
1 TL Olivenöl
1 EL Yuzu-Essig
Yuzu-Salz, zum Würzen

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Rest fein hobeln und mit Olivenöl, Zitronenabrieb, Yuzu-Essig und Yuzu-Salz marinieren.

Für das frittierte Ei:

3 Eier
Mehl, zum Mehlieren
Panko, zum Panieren
Neutrales Öl, zum Frittieren

Zwei Eier 6 Minuten und 15 Sekunden kochen. Sofort in Eiswasser abschrecken und vorsichtig schälen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko herstellen. Eier zuerst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen, anschließend in Panko panieren und kühl stellen.

Das Öl in der Fritteuse auf 175 Grad erhitzen und Eier darin ca. 45 Sekunden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Kräuter zupfen. Kresse schneiden. Olivenöl mit Zitronenabrieb vermengen.
1 Zitrone, Abrieb
1 EL Olivenöl
1 Beet Kresse
1 Zweig Basilikum
1 Zwei glatte Petersilie
½ Bund Kerbel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargelcreme in tiefe Teller geben. Gebratene Spargelspitzen darauf platzieren und marinierten Spargelsalat locker daneben geben. Frittiertes Ei in die Mitte geben. Mit Kräutern, etwas Pfeffer, Zitronenabrieb und wenigen Tropfen Öl garniert servieren.



Stefan Wannenwetsch

Parmigiana di melanzane mit sizilianischem Orangensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmigiana:

2 große Auberginen
400 ml passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe
100 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
1 Kugel Mozzarella, mit mikrobiellem
Lab
Rapsöl, zum Frittieren
20 Blätter Basilikum
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Passierte Tomaten mit Knoblauch und 3 Basilikumblättern in einem Topf zum Köcheln bringen. Mit 1 Teelöffel Salz und Zucker verfeinern und köcheln lassen.

Auberginen putzen, in 1 cm dicke Streifen schneiden, salzen und goldbraun in einer Pfanne in Rapsöl frittieren.

Mozzarella klein schneiden. Hartkäse reiben. Tomatensauce in einer Auflaufform verteilen und Hartkäse darüber verteilen. Anschließend mit einer Schicht Auberginen auslegen. Mit Hartkäse, Mozzarella und Basilikumblättern belegen. Alles dreimal wiederholen.

Auflaufform für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Orangensalat:

1 Zwiebel
5 entsteinte, schwarze Oliven
2 Orangen, Scheiben
2 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Oliven und Petersilie klein schneiden. Orangen schälen, von der bitteren weißen Haut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und mit Zwiebeln, Petersilie und Oliven vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Monika Schumacher

Spargel-Risotto mit Spargelcreme, gebratenem Spargel und Frühlingsrolle mit Schafskäse und Chili

Zutaten für zwei Personen

Für die Spargel-Einlage:

300 g grüner Spargel
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die holzigen Enden des Spargels entfernen und in schräge feine Scheiben schneiden. Spargelköpfe ganz lassen. Spargel in einer Pfanne mit Butter scharf anbraten, bis er knackig-braun ist. Mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für das Risotto und Spargelcreme:

300 g Risotto-Reis
200 g grüner Spargel
1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb
60 g italienischer Hartkäse aus
mikrobiellem Lab
60 g kalte Butter
1 Liter Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die holzigen Enden des Spargels entfernen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser blanchieren, bis sie weich sind. Sofort in Eiswasser abschrecken. Spargel mit etwas Olivenöl und etwas Fond zu einer sehr feinen, glatten Creme mixen.

Fond in einem Topf erwärmen.

Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl glasig anbraten. Reis hinzufügen und anrösten, bis die Körner glänzen. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Immer wieder Fond hinzufügen und stetig rühren. Erst wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, die nächste Kelle nachgießen. Wenn der Reis al dente ist, Topf vom Herd nehmen. Dann die fertiggestellte Spargelcreme in das Risotto einrühren.

Kalte Butter und geriebenen Käse unterrühren, bis das Risotto eine „wellenartige“ Konsistenz hat. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verfeinern.

Für die Frühlingsrollen:

1 Packung Frühlingsrollenteig
200 g Schafskäse, aus mikrobiellem
Lab
1 Ei
Neutrales Öl, zum Frittieren
1 TL Sumach
½ TL Chiliflocken
1 Zweig Minze
1 Zweig glatte Petersilie

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schafskäse in einer Schüssel grob mit einer Gabel zerdrücken. Sumach, Chiliflocken und Kräuter unterheben. Ein Frühlingsrollenblatt mit einer Spitze nach unten wie eine Raute auf die Arbeitsfläche legen. Etwa einen Esslöffel der Käse-Mischung in das untere Drittel geben. Die untere Spitze über die Füllung klappen, die linke und rechte Seite zur Mitte einschlagen.

Ei trennen und die obere Spitze mit etwas Eiweiß einstreichen und die Rolle fest nach oben aufrollen.

Das Öl in einer Fritteuse erhitzen und die die Rollen für etwa 2-3 Minuten pro Seite goldbraun darin anbraten, bis sie richtig knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benedikt Siebert

Sabich: Israelisches Sandwich mit gebratener Aubergine, Tahini-Sauce, Ei, Tomaten-Gurken-Salat und Koriander-Chilisauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginenscheiben:

1 Aubergine
Rapsöl, zum Anbraten
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

Die Aubergine putzen und mit einem Sparschäler im Abstand von ein paar Zentimetern schälen. Dann in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin weich braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für das Fladenbrot:

120 g griechischer Joghurt, 10% Fett
130 g Mehl, Type 405
½ TL Backpulver
½ TL Salz

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Teig verrühren. Auf die Arbeitsfläche geben und nochmal kurz durchkneten. In Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen zur Seite legen.

Teig vierteln, zu Kugeln formen und dann jede Kugel sehr dünn mit einem Nudelholz ausrollen. Kreise von 16 cm Durchmesser ausstechen. In heißer Pfanne von jeder Seite kurz backen bis sie schön gebräunt sind.

Für die Koriander-Chilisauce:

1 kleine rote scharfe Chili
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
½ Bund Koriander
¼ Bund Petersilie
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
⅛ TL gemahlener Kardamom
⅛ TL gemahlene Gewürznelke
1 Prise Zucker
⅛ TL Salz

Koriander und Petersilie grob schneiden. Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Alle Zutaten miteinander in einem Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. Eventuell mit Wasser oder Öl nachjustieren.

Für Tahini-Sauce:

150 g helles, libanesisches Tahini
1 Zitrone, Saft
1 Knoblauchzehe
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und reiben. Tahini mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und so viel Wasser mit dem Schneebesen verrühren, bis eine Sauce entsteht. Die Konsistenz sollte ähnlich wie flüssiger Honig sein. Erneut mit Salz abschmecken und zum Anrichten in eine Spritzflasche abfüllen.

Für den Gurken-Tomaten-Salat:

10 Mini-San-Marzano-Tomaten
1 Mini-Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Dill
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Dill und Petersilie zupfen. Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Tomaten und Gurke in feine Würfel schneiden und mit Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, Olivenöl, Dill, Petersilie und Salz verrühren und beiseitestellen.

Für die Eier: Eier in kleinem Topf und 1 cm Wasser und einem Schuss Essig 10
2 Eier Minuten dämpfen. In Eiswasser abschrecken und schälen. Dann die
1 EL Essig hartgekochten Eier in Viertel schneiden.

Pfannenbrot auf Teller legen. Tahini-Sauce darauf verteilen.
Auberginenscheiben darauf drapieren. Tahini-Sauce ebenfalls auf
Auberginenscheiben verteilen. Eier vierteln. Eier und Salat darauf geben.
Mit der Koriander-Chilisauce garnieren und erneut Tahini-Sauce darauf
verteilen.